

こつそしょうじょう

# 骨粗鬆症とは？

骨折

気を付けて！



福島県立医科大学  
整形外科学講座  
よこた たける  
**横田武尊**先生

ハシドラッグをご利用の皆様、こんにちは！

福島県立医科大学整形外科学講座の横田武尊と申します。

福島県には「プロジェクトF」という団体があり、骨粗鬆症の早期発見や予防を通じて、県民の骨の健康を支えるための活動を行っています。県内の医療機関や専門家が連携し、骨粗鬆症に関する啓発活動に力を入れています。

SCAN  
ME! »



## 骨粗鬆症とは？

骨粗鬆症は、骨の強度が低下し、骨折しやすくなる疾患です。  
進行すると、要介護や寝たきりの原因になるため、社会的にも問題視されています。

## 特徴



□背中が丸まってきた方  
□背が縮んだ気がする方

□無理なダイエット  
を経験した方

□腰や背中に  
痛みがある方

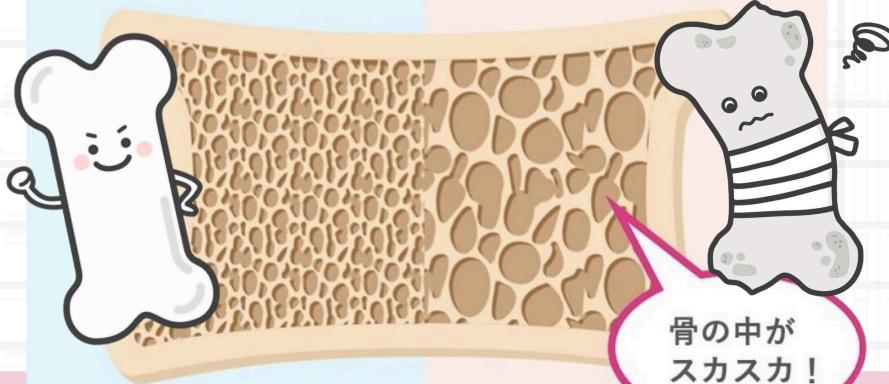
□運動不足が  
気になる方

□40歳以上の女性  
□60歳以上の男性

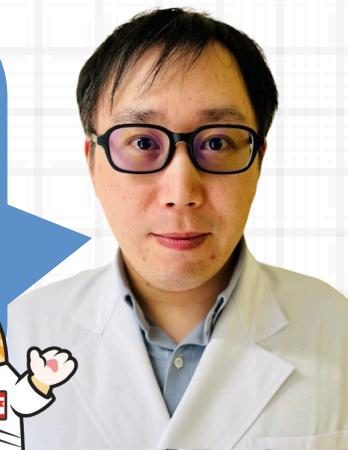
### 健康な骨



### 骨粗鬆症の骨



この疾患の特徴は、ほとんど自覚症状がない点です！  
たとえば、背骨の圧迫骨折を起こしても痛みを感じないことがあるため、注意が必要です。もし身長が2cm以上低下している場合は、圧迫骨折（いつの間にか骨折）を起こしているかもしれません。  
一度検査を受けることをお勧めします。



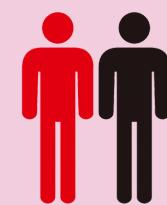
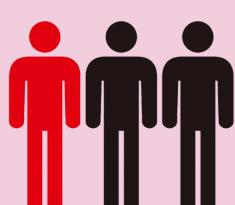
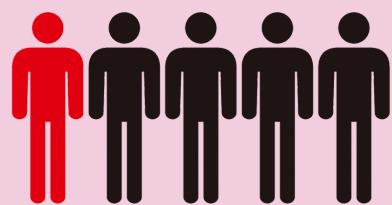
## 原因1

特に女性では、閉経後に女性ホルモンの分泌が減少し、骨密度が低下します。実際に下記の割合で骨粗鬆症が発症…！

60代では5人に1人

70代では3人に1人

80代では2人に1人



## 原因2

喫煙や過度の飲酒、さまざまな病気やお薬も骨粗鬆症の原因となります。



こうした原因をお持ちの場合、男性であっても骨粗鬆症の検査を受けることが重要です。



## 検診や骨密度検査について

40歳以上の女性は5年ごとに骨粗鬆症検診を受けることが推奨されています。また、病院でも骨密度を測定できるため、日頃から骨の健康を意識し、必要に応じて検査を受けることをお勧めします。

ご自身の将来10年間の骨折リスクを下記QRサイトで早速チェックしてみましょう♪

所要時間1分



FRAX® 骨折リスク評価ツール >



※外部サイトへ移動します



ハシドラッグでは12月に無料骨健康度チェックを開催！  
日程は別紙をご確認ください♡

測定結果を5段階（A～E）で評価し、骨の健康度や元気度が一目で分かるニヤ！



リスクが高い際は、近隣の骨密度測定が可能な病院を「骨検®」のサイトで検索できますので、一度調べてみてください。

検査できる病院を探す >



骨粗鬆症治療の目的は、生活の質（QOL）を維持し、健康的で充実した生活を長く続けることです。骨粗鬆症の早期発見と早期介入が、その一助となるでしょう。